

# CRAFT + 問題解決による不登校対応

参考：『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』（金剛出版） 境 泉洋・野中俊介著  
『ひきこもり問題を講義する』（岩崎学術出版社） 近藤直司 著



# CRAFT①

CRAFT (Community Reinforcement and Family Training)  
コミュニティ強化と家族トレーニング

検討する要素 ～「内と外」、「短く長く」で考える～

## ①内的環境（想像）

本人の気分と思考（こんなふう感じて・思っていたのではないか？）

## ②外的環境（客観）

時、場所、人、付随する言動（他者と本人）

## ③短期的結果

本人が得ている短期的なメリット

→理解と共感に活かす（口にするかは別）

## ④長期的結果（人間関係・健康・感情・社会・経済）

本人が感じるであろう長期的なデメリット

→説明と提案に活かす（しかし、すぐには行わない）

# CRAFT②

## 活性化のコミュニケーション ～短く提案する～ 機能分析の基本

ある行動をしてメリットが増えるか、デメリットが減るとその行動は**増加する**

### ①短く

### ②肯定的に

例：ゲームをやめなさい。→（他の行動）～するのはどう？～すると気持ちがいいよ。

③特定の行動に注意を向ける（今のこと以外をくどくど言わない）

④自分の感情を明確にする（「そういうことを言われるとお母さんは悲しい」等率直な気持ち）

⑤部分的に責任を受け入れる

例：お母さんも言い過ぎたわ。あなたの気持ちを聞かせて欲しい。

⑥共感や理解を示す（「そういうこともあるよね」と理解を示す）

----- **ここで注意。急がない** -----

⑦「小さな一歩」を伝える。（体の健康に注目。学校のこととはこちらから持ち出さない。）

例：今の食生活（生活習慣）だと体のことが心配だよ。夕食だけでも食べない？

⑧援助を申し出る

# CRAFT③

## 問題行動について ～赤信号でそっと退く～

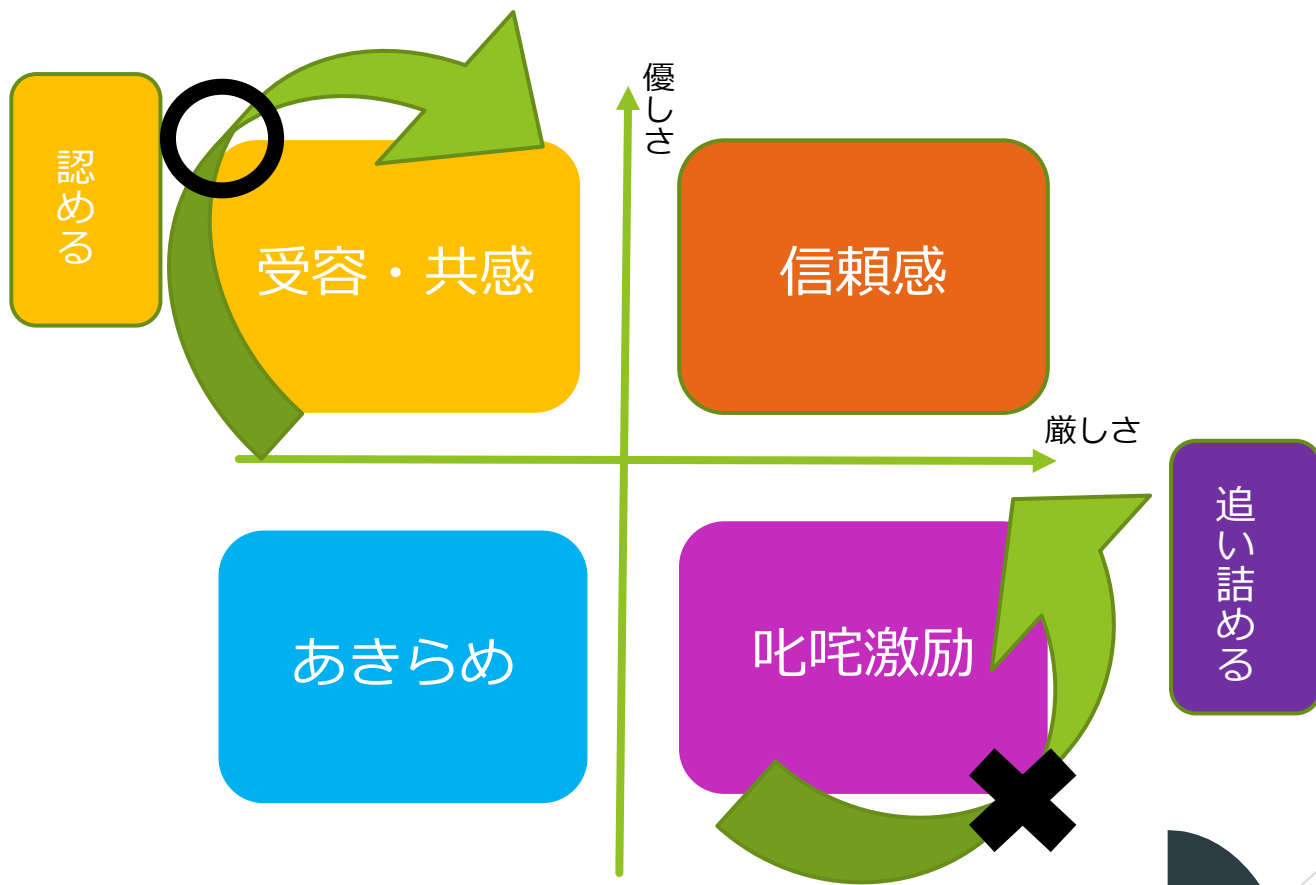
### 機能分析の基本

ある行動をしてメリットが減るか、デメリットが増えるとその行動は減少する

- ① **赤信号**（こういうときはやばい）の特定→そっと退く（家族の学習）
- ② 長期的対応：活性化のコミュニケーション＋強化子（メリット）を そっと取り除く  
例：何となく楽しみが減る、口数が減る、暗い雰囲気になる  
※あまり直面化し過ぎると家族関係が急激に悪化したり、問題行動が増える可能性
- ③ 短期的対応  
例：家族の避難（普段から準備、そっと素早く退避→後から連絡）、警察への通報（落ち着いていたら、帰ってしまう。23条通報はほぼ精神病圏に限定）、精神科救急システム

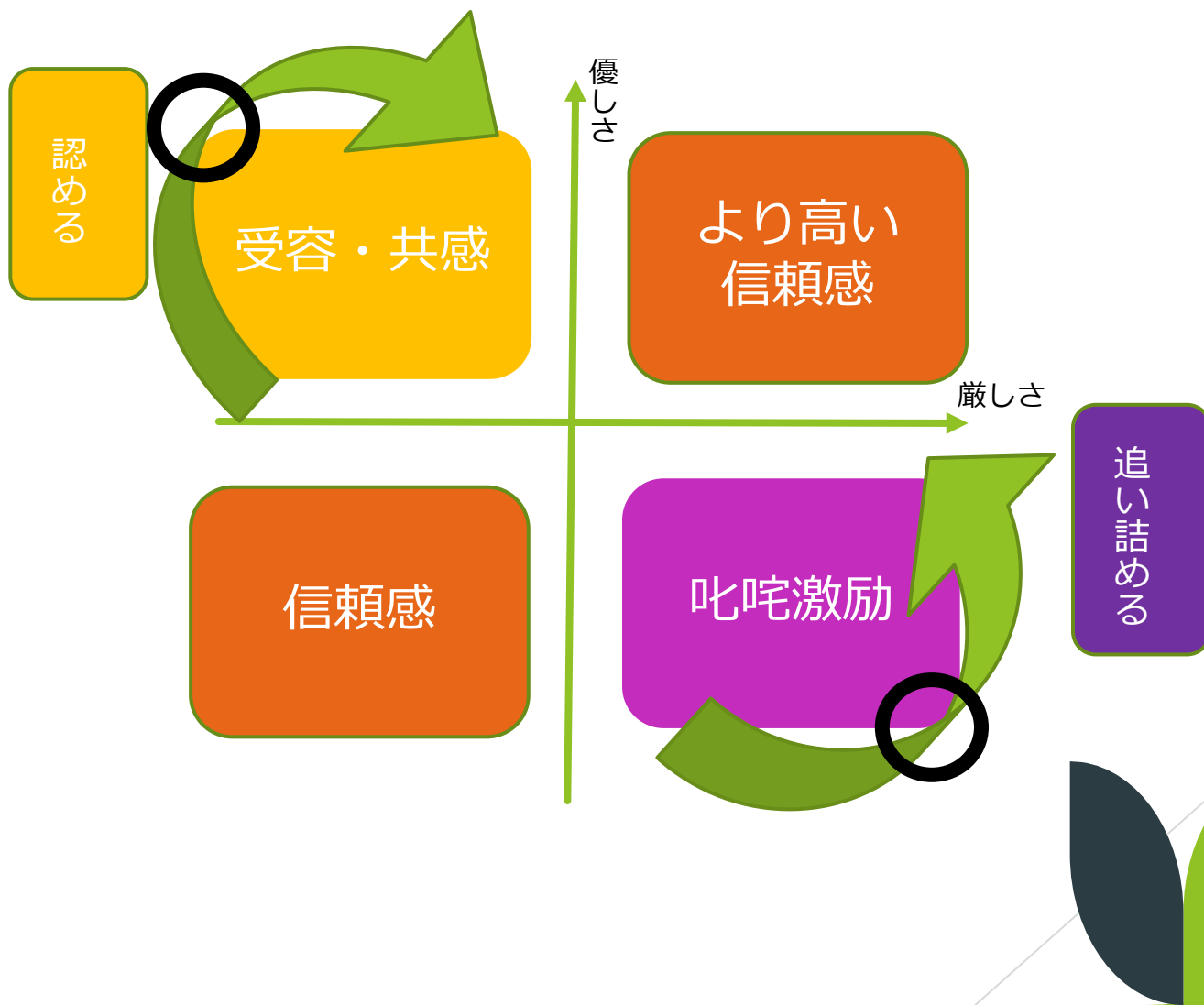
# CRAFT④

## 家族関係の回復



# CRAFT⑤

## 家族関係の回復（次のステップ）



## CRAFT⑥

回復過程について～おすすめの“通り道”～

### 家族の回復過程（コミュニケーションの工夫）

- ① 優しさ ↓ 厳しさ ↑ : 叱咤激励（防衛の悪化）
- ② 優しさ ↓ 厳しさ ↓ : あきらめ（慢性化）
- ③ 優しさ ↑ 厳しさ ↓ : **一緒に楽しむ会話（活性化）**
- ④ 優しさ ↑ 厳しさ ↑ : 積極的な会話（活性化の拡大）

# CRAFT⑦

回復過程について～おすすめの“通り道”～

## 不登校の回復過程（行動の選択）

- ① 楽しさ ↓ つらさ ↑ : こんなこともできなくてどうするの！  
→ やっぱりだめだった（失望）
- ② 楽しさ ↓ つらさ ↓ : 何をやってもだめ。  
→ このままでいいや（絶望）
- ③ 楽しさ ↑ つらさ ↓ : **ちょっとやってみる？**  
→ **ちょっと、できるかもしれない（希望）**
- ④ 楽しさ ↑ つらさ ↑ : うまいかないときは手伝うよ？  
→ **もっと、できるかもしれない（希望の拡大）**



# 問題解決①

問題の性質 ～疾病性 vs 事例性について～

## ① 疾病性

- ・明らかな深いうつ状態（具体的かつ切迫した希死念慮）
- ・統合失調症等の精神病性疾患
- ・その他器質的原因や薬物依存症等による理解・判断能力低下。
- ・非常に濃い発達特性

⇒常識的にも分かりやすい

## ② 事例性

- ・その“時”だから問題になっている。
- ・その“場所”だから問題になっている。
- ・その“人”だから問題になっている

⇒一見分かりづらい

## 問題解決②

問題の型 ～直線 vs 円のモデルについて～

### ① “直線”のモデル

- ・直線的な因果性を基礎に置く問題解決。
  - ・因果関係を直線的にたどることができ、究極の原因にたどり着ける。
  - ・その究極の原因を除去したり、変化させれば問題は解決する。
- ⇒常識的にも分かりやすい

### ② “円”のモデル

- ・鶏と卵の関係のように、原因と結果の関係がループ。
  - ・因果関係はぐるぐると巡っているため、究極の原因にたどり着かない。
  - ・例外や逸脱を強めて因果ループのほころびを広げたり、逆説的な介入で因果ループに揺さぶりをかける。（悪循環を断ち切る）
- ⇒一見分かりづらい

# 問題解決③

「直線の理解」に基づく原因・対処

## ①身体疾患

不眠？ 疲労？ 起立性調節障害（低血圧）？ 自律神経失調？

**対処：休養⇒生活（睡眠）リズム・食事内容を改善**

## ②パーソナリティ・環境要因

回避性パーソナリティ？ HSP？ 育て方？ 学校の関わり？

**対処：授業以外の活動を維持・増加**

## ③精神疾患

不眠？ ゲーム依存症？ 適応障害？ うつ状態？ 社交不安障害？

**対処：医療機関の受診（薬物療法も）**

## ④発達特性？

自閉症スペクトラム障害（アスペルガー症候群）？ ADHD？ 学習障害？

**対処：医療機関の受診（検査）⇒自己理解・制度の利用**

## 問題解決④

「円の理解」に基づく原因・対処

### ①（強い）登校刺激→防衛パターン

**対処：アプローチを「逆回転」にする。**

叱責を中止→話を聞く→挨拶・何気ない会話

### ②能力低下→学習回避パターン

**初期の対処：塾や家庭学習による補充**

**完全不登校期の対処：**一旦、学習は完全回避でもOK。体調の回復を優先して、（難しいとは思われますが）評価は度外視するように努める（せめてフリだけでも）。本人に意欲が残っている場合は、得意な科目だけ、学習できる感覚をなくさない程度に。

### ③家族の自責→低活動パターン

**対処：家族自身が回復しなければ、本人の回復はないと認識。**

やめていた自分の活動があれば、再開。維持している活動（仕事）はそのまま。

生活を大きく変えず、基本的には淡々と過ごす。家族や自分の楽しみを維持・再開。

### ④肯定→放置パターン

**対処：時々「短く提案」。赤信号の反応では、素早く退く。**

「当たり前」を「少しの違和感」にシフト。

抵抗の少ないところから「外の風」に当たる（援助・医療機関の利用）、「外の風」を入れる（訪問診療・看護や家庭教師等）

# CRAFT＋問題解決

- ⇒ 悪化の要素を「少しでも」減らす
- 改善の要素を「できるだけ」増やす

……変化は決して、短期間で現れません。少し良くなっても揺り戻しが起こります。状態の変化で一喜一憂せず、淡々と「今できること」をやっていきましょう。

# ひきこもり・不登校支援について 無料講義をZoomで行っております。

ほぼ毎週水曜日 21:00～22:00

「もりさわメンタルクリニックのサイト」から「[無料講義に参加](#)」をクリック  
匿名・オーディオ・ビデオオフで大丈夫です。お気軽にご参加ください。

<https://www.morisawa-mental-clinic.com/>



講義は以上で終了です。おつかれさまでした。

# CRAFT + 問題解決による不登校対応

参考：『CRAFT ひきこもりの家族支援ワークブック』（金剛出版） 境 泉洋・野中俊介著  
『ひきこもり問題を講義する』（岩崎学術出版社） 近藤直司 著

